ジムフォーム　アブ･ジェネレーター　取扱説明書

このたびは、GYMFORM AB GENERATOR<ジムフォーム アブ･ジェネレーター>をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。末長くご愛用していただくために、本取扱説明書をよくお読みいただき、正しくお取り扱いくださいますようお願い致します。また、製品をご使用になる前には、本取扱説明書を必ずお読みください。お読みの後は、必ず、製品と共に大切に保管してください。

警告･注意を怠ると危険です。
事故やケガのないようにご使用ください。

警告

■次のような方はご使用にならないでください。

・妊娠中、出産後6カ月以内の方(使用開始時に関しては専門医にご相談ください。)
・特病のある方
・血圧に異常がある、あるいは以前に異常があった方
・心臓病などで治療中の方
・ペースメーカーなど電子医療機器を使用されている方
・医師から運動を止められている方
・発熱など体調不良の方、怪我をしている方、過労の方
・胸やその周辺に痛みや苦痛を感じる場合、また、不整脈、動悸･息切れ、違和感がある方。
・使用前にアルコール･タバコ･薬などを摂取された方
・その他、トレーニングを行っている最中に、急に体調が悪くなったり、不快感を感じた時は、すぐに運動を中止し、医師の診察を受けてください。

■以下の方は、アブ･ジェネレーターを使用する前には必ず専門医師もしくは理学療法士への相談後、指示に従ってください。

・特に日常的な運動経験のない人や健康に問題のある方。
・生理中の方(健康状態に合わせてご使用ください)。
・腰痛がある方(本製品を使用される場合は、弱い強度レベルを選択してください)
・手術直後、あるいは術後間もない方
・糖尿病によるインスリン治療をされている方。
・ぜんそく、その他呼吸器に疾患がある、または過去に症状のあった方。

・血友病、免疫不全、静脈瘤などの症状がある方。

・その他、健康面で不安がある方は、トレーニングを始める前に医師の診断を受けるようにしてください。

⚠ 注意

○本製品の使用可能体重は110kgまでです。制限体重以上の方は、使用しないでください。

○本製品は家庭用です。業務用としては使用しないでください。

○取扱説明書に従ってご使用ください。トレーニング目的以外では使用しないでください。

○お子様には本製品を使用させないでください。

○取扱説明書に従い、正しい手順で組み立ててご使用ください。

○組み立て方を誤ったり、組み立てが不完全な状態でのご使用は、本体の破損や怪我の原因となりますので十分ご注意ください。

○組立用の部品は必ず付属品は使用してください。

○ご使用前にはボルト･ネジのゆるみやガタつき、部品等の破損がないかを確認してください。

○破損や故障が見つかった場合は使用しないでください。

○分解、改造などはしないでください。

○安定した平らな場所で、障害物のない場所でご使用ください。

○畳やフローリングなどでご使用する際は、床の傷防止や騒音軽減のため、マットやカーペットを敷いていただくことをお勧めいたします。

○ご使用の際は、周りに充分な広さがあることを確認してください。

○本体の下敷きになったり、可動部に指や手足、髪、衣服などを挟まれないよう注意してください。重傷を負う恐れがあります。

○運動に適した服装でトレーニングしてください。

○本製品に乗り降りする時および使用中には、体のバランスを崩さないよう注意してください。

○ご使用の前には準備体操を、ご使用後には整理体操を行うことをおすすめします。ケガの予防や疲労回復につながります。

○急激に運動量を増やしますと体調を崩す恐れがあります。徐々に体を慣らすように心がけてください。

○無理な姿勢や無理な方向へ力を加えるトレーニングは行わないでください。

○本製品を水に濡らさないでください。

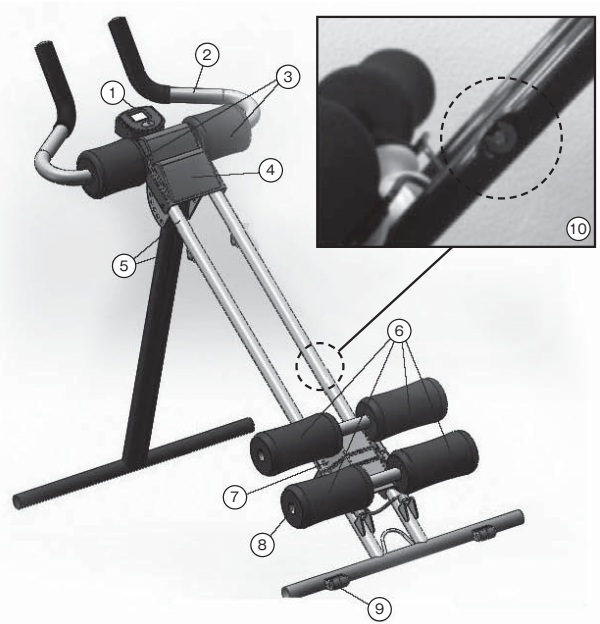
○使用しない時は、モニターの電源をOFF にしてください。

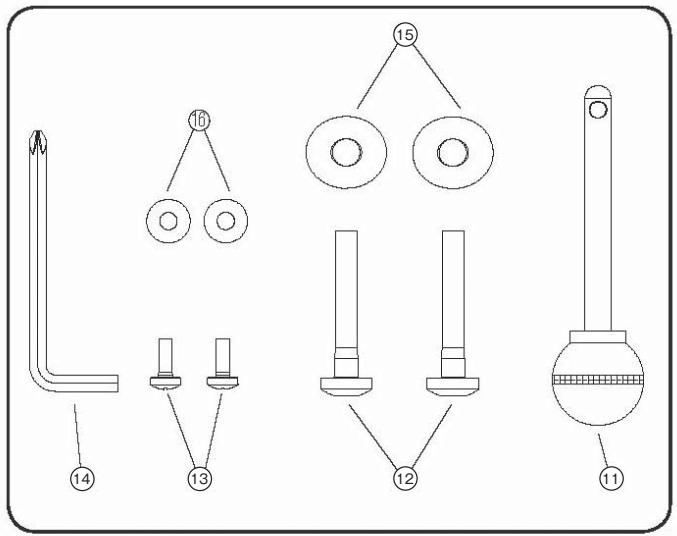
○使用中及び使用の直前･直後に、アルコール･タバコ･薬などを摂取しないでください。

※本製品は医療機器、治療機器ではありません。

商品概要

<全体図と各部品の名称>

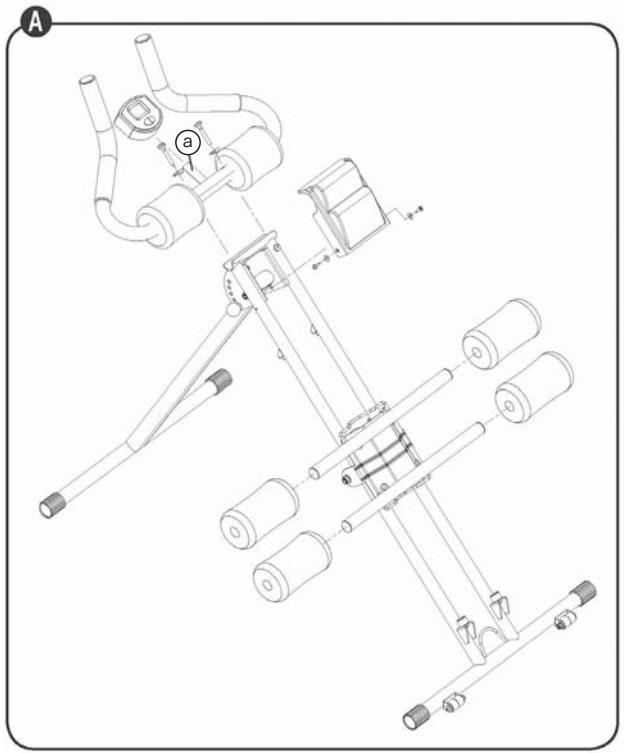




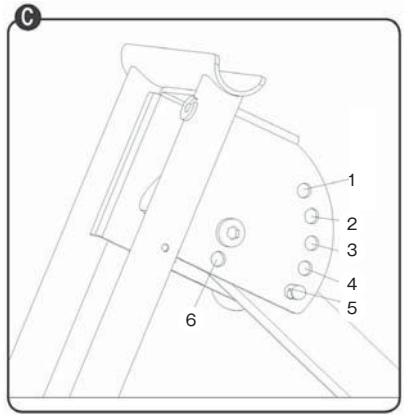
①エクササイズ･モニター
②ハンドル
③ハンドルパッド
④シールド
⑤フレーム
⑥膝パッド
⑦スライダー
⑧膝パッドキャップ
⑨ホイール
⑩カウントセンサー
⑪固定用金属ピン
⑫ハンドル固定用ビス(大)
⑬シールド固定用ビス(小)
⑭ドライバーレンチ
⑮ハンドル固定用ワッシャー(大)
⑯シールド固定用ワッシャー(小)

アブ･ジェネレーターを組み立てる

下の組み立て図Aを参照し、アブ･ジェネレーターを組み立てます。



1) フレームを立てる



図Cのようにフレームを広げて立て、5番の穴から⑪固定用金属ピンを通して固定します。

平らな床の上に、安定して設置されていることを確認してください。

2)ハンドルを本体フレームに取付ける

<写真1>のように⑫ハンドル固定用ビス(大)を⑮ハンドル固定用ワッシャー(大)に通します。

<写真1>

<写真2>

<写真2>のように②ハンドルを⑤フレームの取付け位置にあてます。

※ハンドルの取付け方向に注意してください。

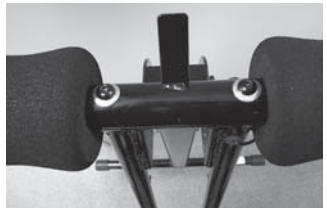
横から見た図（右）

<写真3>

予め⑮ハンドル固定用ワッシャー(大)に通してある⑫ハンドル固定用ビス(大)を使用して、<写真3>のように、ハンドルをフレームに仮留めします。

<写真4>

仮留め後、⑭ドライバーレンチを使用し、<写真4>のように、しっかり締めあげてください。


<写真5>

<写真5>のように組み上がったら、左右のビスに緩みが無いかしっかり確認してください。

3)シールドをフレームに取付ける

<写真6>

<写真6>のように⑬シールド固定用ビス(小)を⑯シールド固定用ワッシャー(小)に通しておきます。

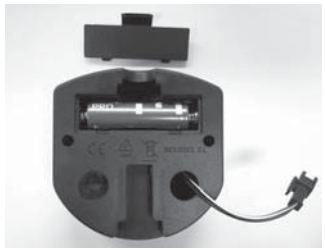
<写真7>

④シールドをフレームとハンドルの接続部分に、<写真7>のようにセットします。

<写真8>

シールドとフレームのネジ穴の位置を合わせてから、〈写真8〉のように⑭ドライバーレンチを使用し、左右からビス止めし、シールドを固定してください。

4) エクササイズ･モニターを取付ける



<写真9>

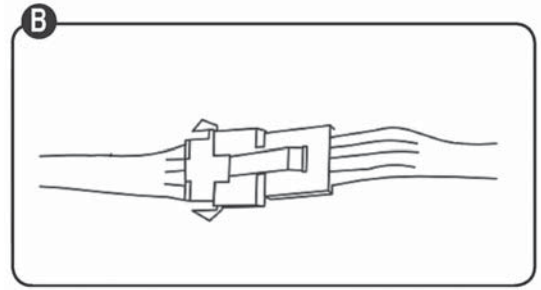
①エクササイズ･モニター裏の電池カバーを外します。

<写真9>のように電池の向きに注意して、単3電池1本(別売り)を入れてください。

電池を入れたら、電池カバーをしっかりとはめてください。

<写真10>

②フレームのモニター取付位置(組み立て図Aのⓐの位置)へ<写真10>のようにしっかりとモニターを差し込んで取り付けます。



③図Bを参考に①エクササイズ･モニターのケーブルとフレームのケーブルのコネクターを接続します。

5)膝パッドを取付ける

<写真11>

<写真12>

<写真11><写真12>のように⑥膝パッドを⑦スライダーのパイプに奥までしっかり差し込んでください。

<写真13>のように残りの3つの⑥膝パッドも同様にスライダーのパイプに取り付けます。

<写真13>

<写真14>

<写真14>のように⑧膝パッドキャップをスライダーのパイプの先端4か所にしっかりとはめ込みます。

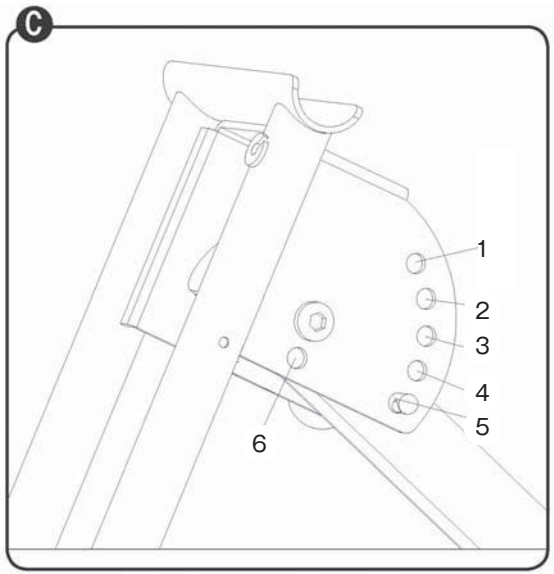
負荷レベルについて

ジムフォーム　アブ･ジェネレーターは5つの負荷レベルの調整が可能です(下図Ⓒ)。各ポジションの穴に固定用の金属ピンを通し、角度をつけて固定します。角度をつけるほど負荷は強くなり、角度を浅くすれば負荷は弱くなります。

本製品を折りたたんで収納するときは、折りたたんでから6の位置に金属ピンを通し、固定して収納します。

1. レベル1(初級)
2. レベル2(中級)
3. レベル3(中級)
4. レベル4(中級)
5. レベル5(上級)
6. 収納

※1→2→3→4→5の順で
運動の時の負荷が強くなります。



【負荷レベルを調整する】

1)負荷レベルを調整するには、フレームの角度を変え、お好みの負荷レベルと一致する穴を本体のフレームの穴に合わせ、固定用金属ピンを2つの穴に通すように差し込んでください。この時、必ずピンがしっかりと差し込まれ、固定されていることを確認してください。

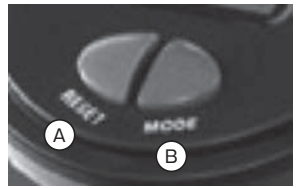
※角度調整のときは、指をはさまないようご注意ください。

※初めてお使いの方へ

本製品を初めてお使いになる方は、レベル1(初級)からスタートすることをお勧めします。徐々に慣れてきたら、お好みの負荷レベルをお楽しみください。

エクササイズ･モニターの使い方

スクリーンで回数と消費カロリーをリアルタイムで確認することができます。



【画面表示について】

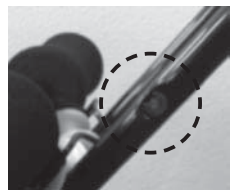
画面上で◀もしくは▶印が付いた測定値が表示されます。運動停止状態では画面左上に

STOP

と表示されます。

①COUNT（運動回数）:スライダーを往復運動させた回数を表示します。常に右上に数値が表示されています。

※スライダーがカウントセンサー（右図）を通過すると、回数がカウントされます。



②TIME（運動時間）:運動開始からの時間を表示します。運動停止の状態(スライダーがカウントセンサーを通過しない)が約2秒間続くと、運動時間の計測は一時停止します。運動を再開すると、運動時間の計測も再開されます。

③CAL（カロリー）:運動中の消費カロリーを表示します。

④STRIDES/MIN（回数/分）: 回数/分の計算を行います。スライダーの往復運動の際、現在の運動のペースから計算して、「1分間あたり何回の往復運動を行う事が出来るか」の回数を表示します。

⑤SCAN（スキャン）:スキャンON時は、◀印が点滅表示しています。スキャンをONにすると、運動時間･カロリー、回数/分の表示が4秒おきに切り替わります。

【各ボタンの働き】

A) RESET（リセットボタン）:それまでの記録をゼロにリセットすることができます。

B) MODE（モード選択ボタン）:スキャンのON/OFFおよび運動時間･カロリー･回数/分の表示を切り替えることができます。

※電源投入直後は、スキャンがONに設定されています。

例:MODE(モード選択ボタン)を押す回数とスキャンのON/OFFおよび表示項目の切り替え順

MODEを押す回数	0（電源投入直後）	1	2	3	4	5
スキャンON/OFF	ON	OFF	ON	OFF	ON	OFF
表示項目	運動時間	運動時間	カロリー	カロリー	回数/分	回数/分
画面の表示例 ※数字表記は1例です。						

※1～5回で1サイクルが終わり、再度「運動時間」へ戻ります。

(注意)

※約5分間未使用の場合、スクリーンの表示が自動的にOFFになります。再度スタートすると自動的にONになります。

※スクリーン上の表示が薄く、見にくくなった場合は、電池の消耗が考えられます。電池を交換し、正常に表示されているかを確認してください。

<使用方法>

★詳しいトレーニング方法は、別冊の「トレーニングガイド」をご覧ください。

左の写真を参考にして、本体が安定していることを確認の上、運動を行ってください。

1) お好みの角度に調節し、スライダーの膝パッドに膝を乗せてください。

2) ハンドルパッドに肘を乗せてください。

3) ハンドルを両手でしっかりと握ってください。

4) ハンドルを握りながら、スライダーに乗せた膝をしっかりと上まで引き上げ、そのまま、かがみこむような体勢になります。

5) 頂上まで上げたスライダーを、ゆっくりと元に戻します。これを繰り返します。

<収納と保管>

【収納】

1) 使用後はピンを抜き取り、本体を折りたたんでください。

2) ピンを6の位置の穴に差し込んでください。

本体にはホイールが付いているので、ハンドルを持ち手代わりにしながら、簡単に移動させることができます。

【保管】

■ 乾いた布、もしくは湿らせた布で本体を拭いてお手入れした後、保管してください。

■ 本製品をご使用にならないときは子供の手の届かない場所に保管してください。

■ 極度の高温、低温になる場所、野外および直射日光の当たる場所、ほこりや湿気の多い場所には設置、保管しないでください。

■ ガソリンなど、引火性が高いものの近くに置かないでください。

■ 本製品が水に濡れた場合は、速やかに乾いた布などで拭きとってください。

<電源について>

■ モニター用に、単3電池　1本(別売)を使用してください。

■ 電源を入れる際には、向きに注意して電池が正しく設置されていることをご確認ください。

■ 長期間本体を使用しない場合は、必ず本体から電池を抜いてください。

■ 使用済みの電池は各地域･自治体の廃棄物処理規定に従い、適切な方法で処分を行ってください。

<仕様>

・使用電池:単3電池　1本(別売)
・耐荷重:110kg
・重量:約10kg
・材質:ポリ塩化ビニル5.5%、ABS樹脂5.5%、スチール89%
・生産国:中国

<廃棄について>

廃棄処分の際は、各地域･自治体の廃棄物処理規定に従い、それぞれ適切な方法で処分を行ってください。